

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

Trampoline Gymnastics and the possibility of ludic experiences

Carolina Godoy
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Campinas-Brasil

Daniela Bento-Soares
Universidade Estadual Paulista (UNESP)
Rio Claro-Brasil

Laurita Marconi Schiavon
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Campinas-Brasil

Resumo

Ensinar a Ginástica de Trampolim (GT), por meio de estratégias lúdicas, pode transmitir os fundamentos desse esporte e formar os indivíduos de uma forma prazerosa e divertida. Por isso, os objetivos deste artigo consistem em apresentar um banco de ideias com vídeos de jogos utilizáveis no processo de ensino-aprendizagem da GT e discutir a pertinência da utilização do site YouTube como fonte de conhecimento para práticas pedagógicas. Para isso, foi realizada uma pesquisa videográfica. Ao todo, foram selecionados 99 vídeos, divididos nas categorias jogos preparatórios e jogos com objetivos técnicos. O lúdico é uma potente experiência no esporte, podendo proporcionar aprendizados que podem ser utilizados dentro e fora da prática. O YouTube pode ser uma fonte acessível para o compartilhamento de conhecimento, entretanto, também é necessário filtrar o que se encontra na plataforma com discernimento.

Palavras-chave: Ginástica de Trampolim; Lúdico; Pedagogia do Esporte.

Abstract

Teaching Trampoline Gymnastics (TG) through ludic strategies can transmit gymnastics fundamentals and help identity formation in a pleasurable and fun way. Therefore, the aims of this article are (i) to present an idea bank with videos containing usable games on the TG teaching-learning process and (ii) to discuss the relevance of using Youtube as a source of knowledge for pedagogical practices. For this purpose, a videographic research was made. In total 99 videos were selected and divided into two categories: preparatory games and games with technical objectives. Ludic experiences are powerful in sport, they are able to provide lessons that can be used in and outside of its practice. Youtube can be an accessible source for sharing knowledge, however, it's also necessary to discern what you find.

Keywords: Trampoline Gymnastics; Ludic; Sports Pedagogy.

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

1. Introdução

O clássico filme *Mary Poppins*, lançado em 1964 pela Disney, é baseado no livro da autora P. L. Travers e conta a história de uma babá com poderes mágicos. Descendo dos céus, ela surge para ajudar a família Banks. O pai é extremamente controlador, e a mãe é engajada na luta pelo sufrágio feminino na Inglaterra. O casal de filhos pequenos, Jane e Michael, já fizeram diversas babás se demitirem. Entretanto, eles ficam intrigados, de imediato, com as habilidades de Mary Poppins.

Em seu primeiro contato com as crianças, Mary Poppins as leva para o quarto para iniciar uma de suas brincadeiras, que consiste em organizar tudo. Perplexas, as crianças ficam sem entender como aquilo poderia ser divertido. A resposta de Mary é reveladora: “Bem, depende do seu ponto de vista. Em toda tarefa a ser feita há um elemento de diversão. Encontre a diversão e... SNAP! A tarefa é um jogo! (Tradução nossa)”. Cantando os versos “*A spoonful of sugar helps the medicine go down*” - Uma colher de açúcar ajuda o remédio a descer (Tradução nossa), a personagem mostra como encontrar o “elemento lúdico”, como Huizinga (2010) chama, transformando uma tarefa monótona em um jogo.

Da mesma forma como demonstrado no filme, o presente artigo irá tratar sobre as possibilidades lúdicas no ensino da Ginástica de Trampolim (GT), uma prática que possui inúmeras manifestações, desde o esporte de alto rendimento até o lazer e o entretenimento. No âmbito competitivo, essa modalidade é uma das práticas de ginástica reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e, no Brasil, é organizada pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG). Tanto a FIG quanto a CBG adicionaram a GT a seus quadros de modalidades em 1999.

Como esporte, a GT possui diferentes provas, caracterizadas pelos seus aparelhos, que são: Trampolim Acrobático (TA), que inclui as provas de trampolim individual e sincronizado, nas quais os(as) atletas devem realizar uma série de dez elementos ininterruptos; Duplo Mini-Trampolim, no qual os(as) atletas realizam uma sequência de dois saltos, sendo o primeiro de uma parte para a outra do aparelho e o segundo do aparelho para um colchão de aterrissagem; e Tumbling, uma pista elástica cujo objetivo é realizar uma série de oito saltos também ininterruptos. Além desses, o Mini-Trampolim é considerado parte da modalidade e muito utilizado no treinamento, principalmente de iniciantes, apesar de não compor as competições oficiais da GT (Roveri, 2016).

O TA também é muito utilizado no treinamento da Ginástica Artística (GA) e de saltos ornamentais, entre outros esportes acrobáticos, auxiliando na aprendizagem de elementos mais complexos. O aparelho auxilia também o fortalecimento dos músculos posturais, o condicionamento cardiovascular, o desenvolvimento da coordenação motora, a consciência cinestésica, a autoconfiança e autoestima, além da redução do impacto nas articulações, aumentando a segurança e diminuindo o risco de lesões, possibilitando um maior número de repetições das séries e uma maior atenção aos elementos técnicos (Bortoleto; Coelho, 2016; Brochado; Brochado, 2019).

Em contrapartida às modalidades competitivas, o TA é bastante difundido como forma de lazer, em especial para as crianças, que comumente se utilizam desse aparelho de forma espontânea no próprio ambiente domiciliar, principalmente em países da Europa, nos Estados Unidos e no Canadá (Merida; Toledo, 2014). Além disso, o aparelho é também utilizado em festas infantis e em parques específicos para sua prática, gerando um forte mercado na América do Norte e na Europa e, mais recentemente, no Brasil (Roveri, 2016).

Esse aparelho, popularmente conhecido como “cama elástica”, portanto, pode tornar-se um brinquedo, o que enfatiza a possibilidade de brincar, evidenciando o aspecto lúdico (Huizinga, 2010). É possível considerar que tal elemento também pode estar presente na manifestação do TA como aparelho de uma modalidade esportiva, podendo ser valorizado no processo de ensino desse esporte.

Em concordância com essa ideia, de acordo com Russell (2010), é possível adotar uma filosofia de ensino nas aulas de Ginástica, baseada em três “F”. Cada “F” é uma parte fundamental dessa filosofia: fundamentos (Fundamentals), aptidão física (Fitness) e diversão (Fun). Nessa abordagem pedagógica, considera-se que se os(as) praticantes não aprenderem os fundamentos da Ginástica, estarão limitados(as) para avançar na prática. Da mesma forma, sem aptidão física, não serão capazes de aprender corretamente ou facilmente os fundamentos da modalidade e dificilmente evoluirão nos exercícios mais básicos. Por fim, sem diversão, os(as) participantes não se sentirão motivados(as) a continuar e não haverá senso de pertencimento ao grupo vinculado à prática esportiva (Wikeley; Bullock, 2006).

À essa proposta, a Federação Internacional de Ginástica – FIG – (2023) acrescenta, em seu Manual de Ginástica para Todos (GPT), dois “F”, que são: amizade (Friendship), de extrema importância para a continuidade da prática, e seu resultante quinto “F”, de caráter duradouro (Forever). Apesar desses dois últimos itens serem mais utilizados para tratar da

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

prática da GPT, é possível também inclui-los na pedagogia da GT e de outras ginásticas, já que praticar atividade física com outras pessoas é um fator-chave para obter experiências positivas, resultando em relações de afeto com a prática e tendo motivação para permanecer nela (Segar et al., 2017). Embora a GT seja um esporte individual, há interações, constantemente, entre os(as) praticantes e entre praticante e treinador(a)/professor(a) durante as sessões de treinamento/aulas que precisam ser observadas.

Uma forma de contemplar esses “F” (Fundamentals, Fitness, Fun, Friendship e Forever) em aulas de Ginástica é por meio da utilização de jogos e brincadeiras, conforme também defendido por Russell (2010). Nesse contexto, os jogos podem ser empregados de diversas formas durante a prática, seja para preparar o corpo para a atividade, para proporcionar condicionamento físico ou para aprender um novo elemento com um exercício educativo. O autor sugere essas estratégias como recursos para manter os(as) aprendizes ativos(as) durante as aulas e possibilitar que os(as) alunos(as) se sintam bem-sucedidos(as) na maior parte do tempo, desfrutando da atividade. Além disso, ele também defende que os(as) alunos(as) “joguem a Ginástica” (Russell, 2010), assim como é dito ao tratar-se de esportes coletivos.

Alguns estudos sobre metodologias de ensino de diferentes modalidades de Ginástica entram em concordância com essas ideias. Nista-Piccolo e Schiavon (2014) abordam uma GA com fins educativos que perduram por toda a vida e que fazem com que o(a) praticante seja incentivado(a) a se exercitar, além de ter sua criatividade estimulada e de socializar nas situações de aprendizagem, valorizando a ludicidade e permitindo experiências de movimento, de estímulo do raciocínio e de enfrentamento dos desafios.

Em um raciocínio semelhante, Menegaldo e Bortoleto (2017), ao tratarem do ensino da Ginástica Rítmica (GR), falam sobre a necessidade de uma vivência esportiva prazerosa, lúdica e inclusiva, saindo da perspectiva do alto rendimento. Eles enfatizam a importância do(a) professor(a) proporcionar um espaço que vá além do ensino de elementos técnicos, buscando atividades criativas, desafiadoras e motivantes, fortalecendo, assim, o interesse dos(as) alunos(as) pela Ginástica e a aproximação do(a) praticante consigo e com os(as) colegas.

Tratando mais especificamente do ensino da GT, Merida e Toledo (2014) afirmam que a prática já é atrativa devido à natureza divertida de saltar. Elas defendem que o objetivo do processo pedagógico na GT é possibilitar que o(a) aluno(a) tenha experiências únicas de

movimento, conhecendo melhor suas possibilidades de movimentação e sentindo o prazer da Ginástica, contribuindo, assim, para a formação humana e cidadã do indivíduo. Além disso, as autoras destacam a importância do aspecto lúdico durante a preparação física e sugerem atividades que se encaixem nessa perspectiva, já que consideram que para o sucesso na Ginástica, além das habilidades motoras, são igualmente importantes os demais aspectos pedagógicos que permeiam o processo de ensino, sendo alguns exemplos a motivação e planejamento do(a) professor(a), uma estrutura adequada para a prática e um ambiente agradável e de confiança mútua.

Diante do que foi exposto, é possível perceber que o ensino das ginásticas tem potencialidades em diferentes âmbitos da vida do ser humano, podendo extrapolar as questões motora e técnica e, até mesmo, a prática no Ginásio. A GT é um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas potencialidades, sendo mais do que adequado, portanto, a valorização de vivências e atividades lúdicas durante a prática.

A partir dessas possibilidades, tendo em vista facilitar o trabalho de professores(as), tanto da GT quanto de outras modalidades e práticas ginásticas e até outros esportes, o presente artigo tem dois objetivos: a) apresentar um banco de ideias com vídeos relacionados à utilização de jogos no processo de ensino-aprendizagem da GT; e b) discutir a pertinência da utilização do YouTube, uma plataforma de vídeos, como fonte de conhecimento para práticas pedagógicas.

2. Método

A fim de iniciar a discussão sobre a utilização do YouTube, um site de fácil manuseio, com potencial didático, apresenta-se a análise de um estudo de caso relacionado ao ensino da GT, o qual questiona a pertinência desse método e apresenta seus aspectos positivos e negativos. Para construir o banco de ideias, foi realizada uma pesquisa videográfica por essa plataforma, que possui imensa variedade de temas, sendo o maior banco de vídeos gratuitos da internet (Passini, 2014). O site, portanto, pode ser uma importante fonte de pesquisa, já que documentos sonoros e visuais também são fornecedores de informações úteis e podem veicular dados sobre o ser humano (Laville; Dionne, 1999).

Para isso, optamos pelos descritores Jogos para o ensino da Ginástica; Jogos de Ginástica de Trampolim; Brincadeiras no Trampolim; Ginástica de Trampolim - brincadeiras e desafios; e Brincadeiras e desafios no Trampolim e Pedagogia da Ginástica, nos idiomas Português e Inglês. Em cada uma dessas buscas, foi adicionado o filtro “canais” do próprio

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

site, no qual foram selecionados alguns canais específicos cujos vídeos integraram a análise. Foram considerados critérios de inclusão canais com vídeos com objetivos educativos e vídeos sobre GT de iniciação esportiva e desenvolvimento da modalidade.

Essa construção de dados foi realizada entre os dias 16 de setembro e 22 de setembro de 2018 em trabalho anterior (Godoy, 2018). Para este artigo, a pesquisa de campo foi atualizada entre os dias 19 de fevereiro e 23 de fevereiro de 2024. Os links de todos os vídeos selecionados foram dispostos em quadros. Posteriormente, alguns jogos para análise detalhada foram selecionados.

3. Resultados

Ao todo foram selecionados 9 canais, sendo 7 de língua inglesa e 2 de língua portuguesa e brasileiros. A partir desses canais, foram selecionados 98 vídeos. Não foi encontrado nenhum canal específico sobre a prática de GT. Os canais são, em sua maioria, relacionados aos aspectos da GA, e os(as) produtores(as) de conteúdo são professores(as), treinadores(as), ginastas e ex-ginastas da modalidade. Como já mencionado, a GA e a GT têm diversos aspectos em comum, e muitos elementos da GA são primeiramente aprendidos no TA e/ou em outras superfícies elásticas semelhantes (Bortoleto; Coelho, 2016). Portanto, foram desconsiderados apenas os vídeos contendo jogos relacionados aos aparelhos mais específicos da GA.

O banco de ideias foi dividido em duas categorias: jogos preparatórios, que incluem atividades voltadas para a preparação corporal e o condicionamento físico, e jogos com objetivos técnicos, sendo esses os mais específicos para a prática da GT. Dos 98 vídeos, 43 foram classificados como jogos preparatórios e 56 como jogos com objetivos técnicos.

Quadro 1 - Vídeos com jogos preparatórios

Título do vídeo	Link no YouTube
1 22 2016 3-Person Team Chessy Mat Race	https://www.youtube.com/watch?v=pgDD3FN1ldc
1-21-2012 obstacle course relay CIMG5506	https://www.youtube.com/watch?v=dPvC5TCfI8s
10 FUN Gymnastics Games and Challenges!	https://www.youtube.com/watch?v=szwLVNgOwKc
12 1 2015 Block Rolling	https://www.youtube.com/watch?v=JuxuUvsaSs4&t
3 17 2016 Tic Tac Toe Relay	https://www.youtube.com/watch?v=5bh73VibIWY
4 1 2016 Tic Tac April's Folls	https://www.youtube.com/watch?v=ztcllUrajRg
5 3 2016 Tic Tac Toe Relay Race with lvl4s	https://www.youtube.com/watch?v=YdqJ5JJA2ks
6 29 2015 Partner Block Sprint pushes on XPodz Sliders	https://www.youtube.com/watch?v=_BC9p7c_bTQ
6-16-2015 Sharks & Minnows Conditioning Game with Sliders	https://www.youtube.com/watch?v=Zny9RDQGRsY
7 16 2014 Lickity Splits GW 500 Slider Race Course	https://www.youtube.com/watch?v=M_gVQO5K2hE
7 2 2015 Summer Fun conditioning with horizontal rope & Xpodz Sliders	https://www.youtube.com/watch?v=NmDBdfoW75l
7-10-2014 Partner Wheelbarrow on sliders	https://www.youtube.com/watch?v=zz9QoyOLb7c

7-18-2014 TGIF Team Building Activity	https://www.youtube.com/watch?v=lfvVGUFKJPM
AT HOME GYMNASTICS OBSTACLE COURSE!	https://www.youtube.com/watch?v=vPTtTfFMjIM
Capture the Strap Conditioning Tag Game June 2015	https://www.youtube.com/watch?v=qJLC6PiZ_QE
EXTREME GYMNASTICS OBSTACLE COURSE!	https://www.youtube.com/watch?v=bdoGW5NdZSo
Foam Pit Races with Shawn Johnson	https://www.youtube.com/watch?v=ytOs-NT9a68
FUN Gymnastics Conditioning Ideas!	https://www.youtube.com/watch?v=GMxDtLtABis
GINÁSTICA INFANTIL: GAME DANÇA DA GINA GINA, SENSACIONAL!!!	https://www.youtube.com/watch?v=JC4jsZwsQyg
Gymnast VS Coach Gymnastics Team Challenges	https://www.youtube.com/watch?v=DZ65i6hv-8s
Gymnastics Floor Is Lava Game	https://www.youtube.com/watch?v=ggwMrqFlm4Y
Gymnastics Log Birling (Rolling) Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=aFbxCPcPVo
Gymnastics Mini Games and Challenges!	https://www.youtube.com/watch?v=yfIBL6B5xrk
Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=mg-l6KzkOOo
Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=ud9qwRiKSoc
Gymnastics Obstacle Course Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=qjtBVRUPZfs
Gymnastics Obstacle Course ft. Shawn Johnson	https://www.youtube.com/watch?v=rrLy02VxFCI
Gymnastics Obstacle Course!	https://www.youtube.com/watch?v=q6JTVTYQEHg
Gymnastics Obstacle Course!	https://www.youtube.com/watch?v=CPf4ITJD2ec
Gymnasts Play The Floor is Lava!	https://www.youtube.com/watch?v=A69pqAJupk8
Gymnasts VS Coach Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=fxAomZrOzg8
Insane Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=XPIRjyR74Y8
INSANE Gymnastics Obstacle Course!	https://www.youtube.com/watch?v=xTG0aZ-rDGw
Intense Gymnastics Obstacle Course!	https://www.youtube.com/watch?v=qAl68jn1R70&t
July 11, 2017 Partner Slider Triathlon Pushes Race	https://www.youtube.com/watch?v=QZeeHCJSTi4&t
Queen of the Mats Gymnastics Game	https://www.youtube.com/watch?v=Rt37-KUVik4&t
Rock, Paper, Scissors Warmup Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=TI6GJsvbq1c
Rocks, Papers, Sissors warm-up game	https://www.youtube.com/watch?v=E8DcHiOj16c&t
Santa's Ultimate Obstacle Course Train like Santa	https://www.youtube.com/watch?v=gKmG-zEYqpU
Super Hard Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=HmrylvrXE74&t
The Floor is lava Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=5j2maXnBvOQ
The ground is lava Gymnastics Obstacle Course	https://www.youtube.com/watch?v=qz7Nm73AdpQ

Fonte: Elaboração pelas autoras.

Quadro 2 - Vídeos com jogos com objetivos técnicos

Título do vídeo	Link no YouTube
100 Skill Gymnastics Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=2vKQNEugFvQ
3 25 2015 Stick & Freeze Fun With Coach Devon	https://www.youtube.com/watch?v=3l6PvbYxgkE
7 10 2015 You Just Got Served!	https://www.youtube.com/watch?v=ob_8kMJZI8Y
ABC Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=jcSJVKP793o
ABC Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=2Ch4djHbfi
Add On Trampoline Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=-rax9ba9Byl
Add On Trampoline Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=Ko86n43ga-4
Add on Tumbling Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=9qU7yKv6Dsg
Alphabet Gymnastics - NO FORFEITS	https://www.youtube.com/watch?v=bfN_X3_TRPo
Alphabet Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=aFKOiOA73lg
Alphabet Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=gzxvvWo5ITc
Alphabet Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=42Bn9rp2OOM
Alphabet Gymnastics Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=k4G5NNc58z4
Bullseye Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=y8J6eHc_SH4
Christmas Gymnastics Charades	https://www.youtube.com/watch?v=O8bujKX7CRQ
Desafio da ATERRISSAGEM ("Stick It Challenge") DESAFIOS GINÁSTICOS #1	https://www.youtube.com/watch?v=TRLiWuT-aKk
Desafio JOGO DA VELHA GINÁSTICO DESAFIOS GINÁSTICOS #2	https://www.youtube.com/watch?v=y-lyBBiwTYI
Emoji Gymnastics Challenge (PLAY ALONG)	https://www.youtube.com/watch?v=rcQSFihroYA

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

Emoji Gymnastics Challenge PLAY ALONG	https://www.youtube.com/watch?v=ZpHOtF-mp-s
Extreme Add on Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=hCQcD9p2Ep8
GOOGLE TRANSLATE GYMNASTICS CHALLENGE PART 2	https://www.youtube.com/watch?v=luFrBMnt2f4
Gymnast VS Coach GYMNASTICS Stick it Challenge!!	https://www.youtube.com/watch?v=6-MgUtGsjYA
Gymnastics Add On Team Game	https://www.youtube.com/watch?v=cZeDbcUewlk
Gymnastics Chain Game	https://www.youtube.com/watch?v=_H4nG43K1XE
Gymnastics Charades	https://www.youtube.com/watch?v=KagvHoviHO8
Gymnastics Charades	https://www.youtube.com/watch?v=vzgvQ1D5d7M
Gymnastics Charades	https://www.youtube.com/watch?v=wFFzfp_j1-k
Gymnastics Charades!	https://www.youtube.com/watch?v=ozXUwmTeEKg
Gymnastics Combination Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=gcPTRigulYc
Gymnastics Connection Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=unkxpkk6dwY
Gymnastics Connection Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=ozrcyEAeV3o
Gymnastics Freeze Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=ZeLpKVAY3Uo
Gymnastics Games and Challenges	https://www.youtube.com/watch?v=XJlx6z8BfRM
Gymnastics Stick It Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=OYsqI8KADYo
Gymnastics Stick It Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=uUgbo4C8wfw
Gymnastics Stick It Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=Q7_Kuh7XmU
Gymnasts VS Coach ABC Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=Jo6ibpmpIvQ
Gymnasts VS Coach Add on Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=JTOdpLOO2nw
Gymnasts VS Coach Simon Says Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=1ISzhJ22IGU
Gymnasts VS Coach Stick It Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=l7j51MNKJH4
Gymnasts VS Coaches Gymnastics Stick It	https://www.youtube.com/watch?v=i8oEXwl1EQY
Handstand Target Practice VQKK8034	https://www.youtube.com/watch?v=cm6-jbpyK_o
Hangman Gymnastics Challenge with Flippin Out!	https://www.youtube.com/watch?v=6CrgDGEsHPw
INSANE GYMNASTICS Trampoline Challenge - Watch Out!	https://www.youtube.com/watch?v=3QrN2p5wzHY
Jogo da MEMÓRIA Ginástico DESAFIOS GINÁSTICOS #3	https://www.youtube.com/watch?v=795thzuzs6Q
Sariah VS Mollie ABC Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=fTCRzdeZQgw
Simon Says Tumbling Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=a3Jjqxcr4lo
Spin The Wheel Gymnastics Connection Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=jHcSnqj_phM
Stick It Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=iWXBdeFeEOM
Stick It Gymnastics Challenge ft. Shawn Johnson	https://www.youtube.com/watch?v=v7i_jAUTCnE
Stick It Gymnastics Challenge!	https://www.youtube.com/watch?v=l9Ze01_B42k
Stick It Tumbling Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=iFbSKhLuqFY
The ABC Gymnastics Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=AX4bR9zRqCl
The Ultimate Gymnastics Domino Game	https://www.youtube.com/watch?v=4-k4qmijvaQ
Trick or Treat Gymnastics Game!	https://www.youtube.com/watch?v=Wyh7GuGDpkA
Tumbling Combination Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=RXJW35ghE_8

Fonte: Elaboração das autoras.

É possível perceber que dos 98 vídeos, apenas 4 são brasileiros, sendo esses vídeos de canais de professores de Ginástica. Muitos dos vídeos de língua inglesa pertencem a canais de ginastas e ex-ginastas, que fazem desafios no Ginásio e, até mesmo, em casa. Algumas das brincadeiras se repetem bastante entre os vídeos, sendo até refeitos diversas vezes pelos mesmos canais de tempos em tempos. É o caso de brincadeiras como a “Obstacle course” (Percurso de Obstáculos, em tradução livre), que além de permitir o abrangente uso de

materiais que exploram a criatividade, podendo ser adaptada em diferentes contextos e possibilidades, também extrapola a Ginástica, já que exige diversas habilidades que podem ser usadas em outras modalidades e práticas corporais, como correr, saltar, apoiar, rolar, pendurar etc. As opções são infinitas, e tudo vai depender da disponibilidade de materiais e espaço e da criatividade do(a) professor(a).

A “Add on” (ou Jogo da Memória Ginástico brasileiros) e a “Stick it” (ou Desafio da Aterrissagem) são brincadeiras relevantes para a GT e que aparecem com frequência nos vídeos. O Jogo da Memória Ginástico não apenas trabalha a memória, ao desafiar os(as) ginastas a lembrarem de uma sequência criada por eles(as) próprios(as), mas também pode ser uma excelente maneira para trabalhar a construção de séries, já que o desafio também consiste em realizar os saltos de maneira ininterrupta, uma característica crucial da modalidade e uma exigência em competições. Por outro lado, o Desafio da Aterrissagem trabalha o controle desse elemento tão fundamental na GT, até porque não se aterrissa somente no TA, mas também nas pistas de Tumbling e nos colchões de aterrissagem. Trabalhar a técnica de aterrissagem é importante não somente pelos espaços delimitados nas competições, como também para a segurança dos(as) ginastas ao realizar os movimentos (Nunomura, 2008).

Uma brincadeira que aparece apenas uma vez, mas que chama a atenção e pode ser uma boa alternativa para a GT é a “Bullseye Gymnastics Challenge” (ou Ginástica no Alvo, em tradução livre). Essa atividade pode trabalhar a noção espacial dos(as) ginastas ao fazer uma sequência acrobática, algo muito parecido com o que é feito nas provas de Tumbling da GT, e que também pode servir para o trabalho em outros aparelhos.

É importante frisar que nosso objetivo é que todas essas atividades sejam adaptadas ao nível de aprendizagem dos(as) ginastas, seja necessário limitar a apenas saltos básicos, por exemplo, ou permitir movimentos mais complexos. Para isso, o(a) professor(a) e/ou treinador(a) precisa conhecer suas turmas e saber os limites de seus(suas) ginastas. Outra questão é que as brincadeiras não precisam necessariamente ser executadas da mesma maneira que demonstradas nos vídeos. O(a) professor(a) tem liberdade para desenvolver as atividades de acordo com suas necessidades, recursos e criatividade.

Portanto, o YouTube pode ser uma fonte rica e um lugar acessível para o compartilhamento de ideias e conhecimento. Entretanto, também é necessário filtrar o que se encontra na plataforma com discernimento, já que também há muitas pessoas

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

compartilhando vídeos que não condizem com o que valorizamos no processo pedagógico. Por exemplo, vídeos de pessoas sem experiência na Ginástica com propostas imediatistas, como “tutorial para fazer um mortal em um dia”. Acreditamos que metodologias surgem a partir da ciência e das experiências de professores(as), como visto em diversas das referências citadas ao longo desse artigo. Por mais que o aprendizado não venha somente da figura do(a) professor(a), mas também de pares com maior conhecimento sobre o assunto (Jarvis, 2004), como educadoras, sabemos a importância que a presença dessa figura tem em um aprendizado pedagógico e educacional de fato. O(a) professor(a) constrói os caminhos, engaja, anima nas dificuldades e ainda é personagem fundamental para orientação de procedimentos de segurança (Bento, 2006; Nunomura, 2008).

3.1 O jogo na prática

Um exemplo prático das possibilidades de manifestação lúdica da GT está nas aulas do Projeto de Extensão em Ginástica da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). O Projeto possui viés voltado para a participação esportiva, e suas aulas são ministradas por alunos(as) de Graduação e Pós-Graduação da faculdade, coordenados(as) pela Profa. Dra. Laurita Marconi Schiavon. Composto por diversas turmas que abrangem crianças, adolescentes e adultos(as), sua estruturação remete à proposta metodológica desenvolvida no Projeto “Crescendo com a Ginástica”, uma iniciativa de extensão universitária da FEF-Unicamp, realizada nos anos 1990 e coordenada à época pela Profa. Dra. Vilma Lení Nista-Píccolo. Posteriormente, buscou-se um embasamento teórico para essa metodologia de ensino, que se fundamentou na teoria Vigotski, em uma proposta desenvolvida nos estudos de Velardi (1997).

Intitulada “Três Momentos” (Velardi, 1997), essa teoria consiste na adaptação da prática da Ginástica à realidade do(a) aluno(a), por meio de estratégias lúdicas, levando em consideração sua cultura corporal e experiências anteriores. O objetivo é conduzir os(as) alunos(as) a tomarem decisões, promovendo autonomia e responsabilidade em relação ao que pensam e executam, tornando-os(as) participantes da construção do conhecimento. Essa abordagem vai ao encontro das ideias de Freire e Scaglia (2010), que definem autonomia como a capacidade de autogovernar-se, e destacam que é função do(a) professor(a) proporcionar as condições para desenvolver essa autonomia, não havendo sentido uma educação que não forneça o direito de compreender o que faz. Nesse método, o(a) praticante e suas relações estabelecidas são igualmente partícipes do processo pedagógico. É possível

perceber, portanto, a utilização de estratégias lúdicas de ensino do esporte, a fim de trabalhar aspectos técnicos, físicos, sociais e psicológicos, além de trazer reflexão e autonomia na prática pelo(a) praticante.

Segundo a teoria proposta por Velardi (1997), o primeiro momento trata de uma exploração da(s) temática(s) da aula proposta pelo(a) professor(a), responsável por organizar um ambiente que deve encaminhar o(a) aluno(a) para o objetivo da aula, por meio de uma exploração que deve ser flexível, lúdica e dinâmica. Aqui, eles devem se descobrir como agentes do processo de ensino e aprendizado, e não apenas receptores(as), e o(a) professor(a) pode observar quais são os potenciais de desenvolvimento dos(as) educandos(as) perante o conhecimento a ser construído.

No segundo momento, fundamentado nas manifestações apresentadas na etapa anterior, o(a) professor(a) dá pequenas pistas ou coloca desafios para a realização das tarefas, sem oferecer respostas ou direcionamento técnico dos movimentos. Consequentemente, o(a) aluno(a) é levado(a) a resolver problemas, refletindo sobre cada situação. Para isso, aconselha-se que o(a) professor(a) não espere uma resposta “certa”, mas que dê estímulos para que os(as) alunos(as) continuem a criar a partir das sugestões ou dos problemas/desafios apresentados, reconhecendo que a forma como o(a) aluno(a) age influencia essa mediação (Velardi, 1997).

Por fim, no terceiro momento, todas as atividades que não foram abordadas anteriormente são introduzidas de maneira apropriada, mantendo o caráter lúdico (Velardi, 1997). Nesse momento, as movimentações são totalmente direcionadas pelo(a) professor(a), que deve analisar as observações anteriores para acrescentar elementos relacionado ao desenvolvimento do(a) aluno(a) e aos objetivos da aula. É quando os(as) alunos(as) são apresentados(as) à “novidade”, que está diretamente ligada ao que foi explorado anteriormente. Esse terceiro momento também pode servir como uma base para o primeiro e o segundo momentos das aulas seguintes. Além disso, a duração de cada momento é maleável, portanto, o(a) professor(a) deve estar sensível ao tempo cronológico e ao tempo dos(as) alunos(as), a fim de mediar cada etapa de acordo com os acontecimentos da aula (Schiavon, 2003).

Nesse contexto pedagógico, portanto, entende-se que as aulas de Ginástica podem constituir-se espaços para além da reprodução de habilidades demonstradas e restritas às regras da modalidade esportiva. Elas também tem o potencial de fomentar autonomia,

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

apropriação, ressignificação e criatividade, dependendo da forma como forem guiadas. É importante assegurar que os(as) praticantes não apenas repitam movimentos de maneira mecânica, mas também entendam o motivo por trás da sua execução, além de serem capazes de ressignificar a prática de acordo com suas realidades, criando novos elementos que não estejam previstos em um Código de Pontuação (Freire; Scaglia, 2010; Schiavon, 2003).

Salienta-se que esse método foi pensado para o público infantil, sendo mais fácil desenvolvê-lo com crianças. Entretanto, é possível adaptá-lo para o público adulto, já que entende-se que é também necessário proporcionar um ambiente lúdico para esse grupo. No entanto, leva-se em consideração que, segundo Alves e Marcelino (2010), os(as) adultos(as) muitas vezes associam sua identidade ao trabalho e se distanciam do lúdico devido à lógica utilitarista do sistema, que classifica o tempo como valor monetário. Assim, jogos e brincadeiras representam uma possibilidade de libertação dessa lógica e são estratégias recorrentes para que o ambiente lúdico seja garantido; afinal o(a) adulto(a) sente falta da vivacidade da infância e, muitas vezes, sente o desejo de vivenciar experiências que supram a saudade dessa fase (Alves; Marcelino, 2010). Além disso, segundo Freire (2005), o tempo de brincar nunca passa e o ser humano é sempre criança.

Portanto, acreditamos que não há razão para negligenciar a inclusão de experiências lúdicas aos(as) adultos(as), com adaptações importantes em cada etapa do aprendizado da modalidade. Um exemplo dessa adaptação pode ser durante a iniciação à GT, em que são necessários procedimentos de segurança para evitar lesões possivelmente causadas por saltos realizados de maneira inadequada, caso haja exploração sem direcionamento técnico. Para esses momentos, uma estratégia pode ser a utilização de jogos e brincadeiras que preparem o corpo especificamente para os conhecimentos daquela aula, nos momentos de aquecimento, assim como nos exercícios de condicionamento físico ou, ainda, nos exercícios técnicos para o aprendizado de novas habilidades. À medida que os(as) alunos(as) adquirirem maior intimidade com os aparelhos e mais controle do corpo no ar, será possível permitir as explorações com segurança.

Durante as aulas do Projeto de Extensão em Ginástica, que na sua maioria atende adultos(as) iniciantes, é comum ouvir que os(as) alunos(as) se sentem de volta à infância, quando brincavam em um “pula-pula” ao pisarem pela primeira vez no TA. Nesse sentido, é possível dialogar com Callois (2017), colocando a GT na classificação de jogos tipo ilinx. O autor separa os jogos em quatro categorias: agôn (jogos de competição), alea (jogos de sorte),

mimicry (jogos de simulacro) e ilinx (jogos de vertigem). Esta última categoria pode ser relacionada à GT, como ilustrado pelo próprio autor ao mencionar acrobacias e do alto voo como exemplos. É possível, portanto, afirmar que o lúdico, quando se trata da GT, está também ligado à prática em si (Merida; Toledo, 2014).

Frente ao apresentado, é necessário planejar devidamente as aulas, a fim de que sejam, de fato, lúdicas. Para tanto, é importante considerar que o símbolo é a principal matéria do jogo (Freire, 2005), isto é, que a representação de cada movimento pode ser a temática das atividades propostas. Assim, pode ser pressuposto que, se o tema da aula é o ensino de “saltos grupado, carpado e afastado”, desde o início, esses saltos poderão ser trabalhadas na aula por meio de brincadeiras e exercícios educativos. É necessário que haja relação entre as atividades de toda a aula e o tema proposto, pois, do contrário, perde-se o significado não só do jogo, mas também da própria aula, que acaba se tornando desconexa.

As aulas do Projeto de Extensão em Ginástica são planejadas pensando nos objetivos técnicos, além de acrescentar objetivos socioeducativos e histórico-culturais (Machado; Galatti; Paes, 2014) aos seus propósitos. Os objetivos técnicos dizem respeito a “o quê”, ou seja, às habilidades técnicas a serem ensinadas em cada aula, geralmente as mais valorizadas nas práticas esportivas por serem específicas. Os objetivos socioeducativos tratam do processo educacional do ser humano e da formação integral do(a) praticante, utilizando o esporte como um fenômeno de múltiplas possibilidades e promovendo a discussão de valores. Já os objetivos histórico-culturais tratam da trajetória, da evolução e do surgimento da modalidade, além do contexto das regras e dos ícones etc., e usualmente são os conhecimentos menos ensinados em práticas esportivas, revelando-se tão importantes quanto os demais objetivos (Machado; Galatti; Paes, 2014).

Como referencial para organização dos objetivos técnicos, utilizamos os Padrões Básicos de Movimento, fundamentos básicos da Ginástica, que, de acordo com Russell (2010), são divididos em seis grupos conforme a mecânica do movimento: rotações, posições estacionárias, balanços, saltos, deslocamentos e aterrissagem. Nas aulas de GT, os padrões mais específicos são as rotações, os saltos e as aterrissagens, estando presentes em todos os encontros. A partir disso, são pensadas as atividades que serão orientadas durante as aulas, em composição com os demais.

Nas turmas do Projeto de Extensão em Ginástica da FEF-Unicamp, temos um público bastante diversificado. O fato de haver turmas muito heterogêneas acarreta, muitas vezes,

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

em adaptar os exercícios educativos considerados mais simples. Outro fator de suma importância é dispor da estratégia do “educativo do educativo”, ou seja, fragmentar ainda mais os exercícios iniciais, facilitando os educativos de acordo com os(as) alunos(as).

Tendo como base Velardi (1997) e Schiavon (2003), é possível afirmar que os educativos são facilitadores do aprendizado e dinamizadores do conteúdo e que os(as) professores(as), como mediadores(as) do processo, podem criar seus próprios educativos, cumprindo o seu papel de adaptar os conteúdos e torná-los ensináveis a diferentes grupos. Para isso, é necessário analisar e compreender os movimentos e saber quais são as dificuldades enfrentadas pelos(as) alunos(as), entendendo que aqueles(as) que possuem maiores dificuldades são os(as) que mais precisam da mediação do(a) professor(a). Além disso, o medo também pode ser um fator presente e usualmente esperado, portanto, leva-se isso em consideração nos planejamentos. Assim, busca-se não promover um ambiente seletivo, onde apenas aqueles(as) que possuem facilidades com habilidades motoras são privilegiados(as) (Schiavon, 2003).

Um exemplo de planejamento de aula da turma de TA do Projeto de Extensão em Ginástica pode ser visto na Figura 1:

Figura 1 - Modelo de planejamento

PLANEJAMENTO DE AULA							
Projeto: Trampolim Iniciante		Aula: 04		Data: 16/08/2018			
PADRÕES DE MOVIMENTOS							
Maneje de aparelhos	Rotações	Estacionários	Balanços	Salto	Deslocamentos	Aterrissagem	Ritmo
	X			X	X	X	X
Objetivos técnicos		Objetivos socioeducativos			Objetivos histórico-culturais		
- Fundamentos básicos - Rolamentos de frente e de costas		- Interação entre os alunos através da brincadeira inicial e dos educativos					
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES							
• Aquecimento → Gravidade zero: Divididos em dois ou mais grupos, o grupo deve “carregar” um, dos colegas fazendo uma acrobacia ditado pelo professor. Isso se repete com todos os integrantes do grupo. • Alongamento ritmado (swing) → Alongamento feito com música. • Preparo físico : Jogos cooperativos em duplas - Agachamento com o colega - Carrinho de mão atravessando o tablado - Dar a volta no corpo do colega sem cair - Virar a estrela do mar - Competição de parada de mãos na parede • Passagens acrobáticas → “Palitinhos” de frente e de costas → Vela → “Coelhinho” → “Cabritinho”				• Estações de rolamento (em duplas) → Plano inclinado no reuther → Plano inclinado com colchão gordo para rolamentos carpados, afastados, se der oitava parada → Pilha de sarneiges para criar um plano mais alto, com aterrissagem no plano mais baixo → Rolamento no solo → Rolamento no sentido contrário do plano inclinado • Trampolim → Iniciar salto estendido com os braços → Início do salto estendido com a palma no alto, para compreensão do momento da posição básica (já trabalhada nas passagens acrobáticas) → Jogo: pulando corda no trampolim • Roda de massagem			
Quantidade de alunos:							
Observações relevantes							

Fonte: Projeto de Extensão Universitária “Ginástica” – FEF-Unicamp.

É importante frisar que essa metodologia de ensino foi criada dentro de um ambiente específico, que não possui fins competitivos. O Projeto, além de ser um lugar de rica formação de prática docente (Bahu; Carbinatto, 2016), pode ter diferentes significados, como proporcionar vivências, proporcionar oportunidades de movimento (Merida; Toledo, 2014), ser uma opção de atividade física, ser uma prática de lazer, entre outras motivações. O que buscamos é proporcionar um ambiente prazeroso, divertido, inclusivo e que faça as pessoas permanecerem na prática, além de ensinar técnica, sociabilidade, autonomia, entre outros aspectos, e essa foi a forma encontrada de fazê-lo, de acordo com o contexto.

4. Considerações finais

Tendo exposto tudo isso, é possível perceber como o lúdico pode não só ter espaço, mas também proporcionar uma boa experiência dentro do esporte, podendo possibilitar diversos aprendizados, além de uma autonomia que pode, inclusive, extrapolar o ambiente de prática. Jogos podem ser estratégias importantes nas aulas de esportes em geral, principalmente para propostas que trabalham e valorizam perspectivas lúdicas de aprendizagem, como o Projeto de Extensão Universitária “Ginástica” da FEF-Unicamp, que há 30 anos desenvolve aulas para crianças e adultos, com a perspectiva de que todos podem aprender Ginástica de uma forma agradável e divertida.

O ensino da Ginástica não se trata apenas de aspectos técnicos, mas de uma gama maior de habilidades que extrapolam a prática esportiva e se relacionam com a formação humana do indivíduo. É importante que o planejamento se preocupe com uma metodologia lúdica e prazerosa. O YouTube pode ser uma fonte e um lugar de compartilhamento de conhecimento, entretanto, é dever do(a) professor(a) se preocupar com aquilo que utiliza baseado(a) na plataforma, já que não é um site em que qualquer pessoa pode postar vídeos, não apenas profissionais da área.

Por fim, a produção brasileira de vídeos nesse sentido ainda é tímida em relação aos vídeos de língua inglesa, assim como vídeos específicos para a GT, havendo, portanto, um campo amplo de exploração para produção de conteúdo.

Referências

ALVES, Cathia; MARCELLINO, Nelson Carvalho. Adulto e lúdico: atuação do profissional de Educação Física no lazer. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p.103- 112, jan./mar. 2010.

A Ginástica de Trampolim e as possibilidades de experiências lúdicas

BAHU, Lígia Zagorac; CARBINATTO, Michele Viviene. Extensão universitária e Ginástica Para Todos: contribuições à formação profissional. **Conexões**, Campinas, v. 14, n. 3, p.46-70, jul./set. 2016.

BENTO, Jorge Olímpio. Esclarecimentos e pressupostos. In: TANI, Go; BENTO, Jorge Olímpio; PETERSEN, Ricardo Demérito de Souza (ed.). **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 3-11.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; COELHO, Tiago Furtado. Men's artistic gymnastics: Is the use of elastic surfaces systematic in the training process?. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 30, p.51-59, jan./mar. 2016.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. 152 p.

CALLOIS, Roger. **Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017. 304 p.

FÉDÉRATION INTERNACIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Gymnastics For All Manual**. 2023 edition. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202023.pdf> Acesso em 28 fev. 2024.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2010. 192 p.

FREIRE, João Batista. **O jogo: entre o riso e o choro**. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2005. 125 p.

GODOY, Carolina. **O jogo como uma possibilidade de ensino da Ginástica de Trampolim**. 2018. 111 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2018.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: O jogo como elemento da cultura**. 6. ed. São Paulo: Perspectiva, 2010. 243 p.

JARVIS, Peter. **Adult education and lifelong learning: theory and practice**. 3. ed. New York: RoutledgeFalmer, 2004. 338 p.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber: Manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed, 1999. 340 p.

MACHADO, Gisele Viola; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do Esporte e o referencial Histórico-Cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar A Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, p.414-430, jan./mar. 2014.

MARY Poppins. Direção: Robert Stevenson. Produção: Bill Walsh; Walt Disney. Estados Unidos: Walt Disney Pictures, 1964.

MENEGALDO, Fenanda Raffi; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. O ensino da Ginástica Rítmica: em busca de novas estratégias pedagógicas. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 52, p. 305-318, set. 2017.

MERIDA, Fernanda Vieira; TOLEDO, Eliana de. Ensinando a Ginástica de Trampolim. In: NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana de (org.). **Abordagens pedagógicas do esporte:** modalidades convencionais e não convencionais. Campinas: Papirus Editora, 2014. p. 117-148.

NISTA-PICCOLO, Vilma; SCHIAVON, Laurita Marconi. A Ginástica Artística como proposta educacional. In: NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana de (org.). **Abordagens pedagógicas do esporte:** modalidades convencionais e não convencionais. Campinas: Papirus Editora, 2014. p. 97-115.

NUNOMURA, Myrian. Segurança na Ginástica Artística. In: NUNOMURA, Myrian; PICCOLO, Vilma Lení Nista (org.). **Compreendendo a Ginástica Artística.** São Paulo: Phorte Editora, 2008. p. 59-75.

PASSINI, Gabriel Katayama. **As novas Tecnologias de Informação e Comunicação como um recurso para a produção de material didático voltado ao ensino do atletismo.** 2014. 79 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2014.

ROVERI, Murilo Guarnieri. **Ginástica de Trampolim no Brasil:** História, desenvolvimento e desafios. 2016. 87 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

RUSSELL, Keith. **Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora.** Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, 2010. 135 p.

SCHIAVON, Laurita Marconi. **O projeto crescendo com a Ginástica:** Uma possibilidade na escola. 2003. 179 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

SEGAR, Michelle et al. **Rethinking physical activity communication:** using focus groups to understand women's goals, values, and beliefs to improve public health. *BMC Public Health* 17, 2017. 462p.

VELARDI, Marília. **Metodologia de ensino em Educação Física:** contribuições de Vygotsky para as reflexões sobre um modelo pedagógico. 186 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

WIKLEY, Felicity; BULLOCK, Kate. Coaching as an educational relationship. In: Jones, Robyn Loyd (Org). **The Sports Coach as Educator:** Reconceptualising sports coaching. Nova Iorque: Routledge, 2006. p. 14-24.

Sobre as autoras

Carolina Godoy

Mestranda na área de Educação Física e Sociedade na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Graduada em Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). E-mail: carol.ninagodoy@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-4328-1766>.

Daniela Bento-Soares

Docente dos cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) do Departamento de Educação Física, Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (Unesp). Doutora em Educação Física pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Mestra em Educação Física e graduada em Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) pela mesma instituição. E-mail: daniela.bento-soares@unesp.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2557-5583>.

Laurita Marconi Schiavon

Livre docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Doutora em Educação Física/Pedagogia do Esporte pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Mestra em Educação Física/Estudos da Ginástica e licenciada pela mesma instituição. Líder do Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF-Unicamp, certificado pelo CNPq. E-mail: lauritas@unicamp.br. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3568-8311>.

Recebido em: 04/05/2024

Aceito para publicação em: 15/05/2024